come
interpretare
i tuoi sogni
ELFI EDIZIONI

VISIT…

INDICE

Introduzione pag. 4
Abbiamo sempre sognato? pag. 8
- Carl Jung sui sogni
- Edgar Cayce sui sogni

Tipi di sogni pag. 15
Perché sogniamo? pag. 18
Perché ricordare i tuoi sogni? pag. 20
Come ricordare i tuoi sogni pag. 23
Interpretare i tuoi sogni pag. 25
Le più comuni immagini oniriche pag. 29
- Denti che cadono
- Volare
- Essere presi da un tornado
- Essere nudi
- Essere inseguiti
- Cadere
- Fare un esame o un test

Simboli onirici pag. 39
- Animali
- Persone
- Bambini o essere incinta
- Sesso
- Serpenti
- Fuoco
- Treni
- Guidare
- Ex partner
- Frodi
- Scuola
- Una casa

Colori
Morte
Amore/lussuria
Alieni
Angeli
Bambini
Gente morta
Incidenti
Gli incubi pag. 64
Sogni molesti pag. 67
Conclusione pag. 69

INTRODUZIONE

“La scorsa notte ho fatto un sogno stranissimo!” Quante conversazioni nella tua vita sono cominciate in questo modo? La gente è affascinata dai film che si svolgono nella loro testa mentre dorme. Alcuni credono che i sogni possano predire il futuro; altri dicono che essi descrivano la vita reale. Altri ancora credono che siano la manifestazione di ciò che vorremmo.

L’interpretazione dei sogni si è evoluta negli anni in quella che alcuni considerano una forma d’arte. Noi passiamo un terzo della nostra vita dormendo. In una vita media, sei anni vengono passati dormendo. Si tratta di più di 2100 giorni passati in un mondo diverso! Ogni notte, sogniamo per una media di una-due ore e solitamente facciamo dai 4 ai 7 sogni per notte.

Considera alcuni di questi altri fatti in merito:

- Tutti sognano. TUTTI! Semplicemente perchè non ti ricordi i tuoi sogni non significa che tu non ne faccia.
- I sogni sono indispensabili. Una carenza di attività onirica può significare carenza di proteine o una malattia della personalità.
- Gli uomini tendono a sognare maggiormente altri uomini, mentre le donne sognano ugualmente uomini e donne.
- Le persone che smettono di fumare fanno sogni più lunghi ed intensi.
- I bambini piccoli non sognano se stessi. Non appaiono nei propri sogni fino all’età di 3-4 anni.
- Mentre russi non puoi sognare.

- Le persone cieche sognano. Se nei loro sogni appariranno immagini visive dipende dalla circostanza della loro cecità fin dalla nascita o meno. Ma la visione non è l'unico senso che costituisce un sogno: il suono, il tatto, l'odorato diventano ipersensibili nei ciechi ed i loro sogni si basano su questi sensi.

Il mondo dei sogni è affascinante, dunque, e pieno di speculazioni, speranze e talvolta anche paure. Possiamo risvegliarci da un bel sogno sentendoci rinfrescati e pieni di speranza; d'altra parte, possiamo risvegliarci da un brutto sogno sperimentando tensione ed apprensione.

Fin dalla pubblicazione del libro "*Interpretation of Dreams*" di Freud è stata riconosciuta l'importanza dei sogni. Ma interpretazioni esistevano ben da prima. La gente possedeva credenze superstiziose in merito ai sogni – ad esempio: "succederà qualcosa perché l'ho sognato".
Si tratta di una credenza comune. A prescindere da ciò che possono dire alcuni, se sogni di cadere e non ti svegli prima di toccare terra nel tuo sogno non morirai. Se sogni che qualcuno vicino a te muore, questo non è un presagio che ti avverte della sua morte. I sogni (eccetto in particolari circostanze) non predicono il futuro.

Quello che i sogni possono fare per noi è donarci una sensazione di introspezione. Possono aiutarci ad affrontare situazioni di cui non siamo sicuri; possono guidarci in una certa direzione quando siamo incerti; possono semplicemente donarci una generale sensazione di benessere quando sogniamo qualcosa di piacevole.

Lo stato del sogno è un terreno sperimentale che ti dà la possibilità di esplorare ed esprimere emozioni senza le usuali inibizioni che potresti mostrare nella vita da svegli. I sogni forniscono una strada per esprimersi a quella parte di te che conosce sia la tua storia che il tuo potenziale come essere spirituale.
Essi sono un altro modo in cui l'Universo fornisce una guida sui problemi relazionali, di carriera e di salute. Tramite i sogni puoi trovare le risposte alle tue domande spirituali ed anche ricevere incoraggiamento per qualche sfida nella tua vita.
Mentre alcuni sogni possono permetterti di rilasciare le emozioni imbottigliate durante le tue attività diurne, altri possono condurre a profonde intuizioni in senso psicologico o spirituale.

L'acquisizione della capacità di interpretare i propri sogni è uno strumento potente; analizzando i tuoi sogni, puoi conoscere i tuoi segreti più profondi ed i tuoi sentimenti nascosti. Nessuno è più esperto nell'interpretazione dei tuoi sogni di te stesso.

In questo libro, daremo un'occhiata ai sogni ed al sognare come scienza, così come ai vari significati che possono avere alcuni eventi onirici. Questa non è intesa come una guida definitiva ai sogni; è semplicemente un punto di partenza per guardare i "film" che il tuo subconscio crea ogni notte e come puoi applicarli nella tua vita ed effettuare cambiamenti, se ve ne è il bisogno.

Ricorda che il sogno unifica corpo, mente e spirito. Ti dona un'intuizione del tuo interiore ed un mezzo per l'auto-esplorazione. Comprendendo i tuoi sogni, avrai una maggiore

comprensione e scoperta del tuo vero io. Perciò esplora, scopri, divertiti e scopri cosa c’è nei tuoi sogni!

ABBIAMO SEMPRE SOGNATO?

Può sembrare una domanda sciocca ma pensa all'uomo primitive. La gente ha sempre sognato anche quando il mondo intorno ad essa era piuttosto semplice e banale? La risposta è sì. Anche se non possiamo avere prove definitive in merito agli uomini del paleolitico, possiamo sapere che durante l'epoca romana i sogni che colpivano e che venivano ritenuti importanti venivano sottoposti al Senato per essere analizzati ed interpretati.

Cosa faceva l'uomo di queste strane immagini che gli apparivano nel sonno? Beh, facevano quello che facciamo noi oggi – cercavano di interpretarle!

L'interpretazione dei sogni data 3000-4000 anni prima dell'era corrente, dov'erano documentate su tavolette d'argilla. Fin da quando siamo stati in grado di comunicare i nostri sogni, siamo stati affascinati da essi e ci siamo sforzati di comprenderli.

La gente appartenente alle società primitive era incapace di distinguere tra il mondo del sogno e la realtà. Non solo vedeva il mondo dei sogni come una estensione della realtà ma considerava il regno onirico un mondo molto più potente.

Durante l'epoca greco-romana, i sogni venivano spesso considerati all'interno del contesto religioso, come messaggi degli Dei. Dei templi, chiamati "Asclepieion", venivano costruiti intorno al potere dei sogni. Si credeva che le persone

malate che dormivano in questi templi ricevessero la cura tramite i sogni.

In Egitto, i sacerdoti fungevano anche da interpreti di sogni. Gli Egiziani annotavano i propri sogni in geroglifici. Coloro che avevano sogni particolarmente vividi e significativi si credeva fossero benedetti e venivano considerati speciali. Le persone che avevano il potere di interpretare i sogni venivano considerati come i possessori di un dono divino. Nella bibbia vi sono oltre 700 citazioni di sogni.
Fin dai tempi di queste antiche culture, la gente ha sempre avuto la tendenza ad interpretare i sogni.

I sogni stessi venivano anche considerati profetici e presagi dovuti a spiriti esterni. La gente spesso cercava nei propri sogni dei segni di avvertimento e consiglio da una Divinità, dai morti o anche le opere di un demone. Talvolta cercavano nei propri sogni consiglio su cosa fare o quale genere di azione intraprendere.
I sogni spesso dettavano le azioni di capi politici e militari. Infatti, nell'epoca greco-romana gli interpreti di sogni accompagnavano anche i capi militari in battaglia per aiutarli. Alcuni interpreti aiutavano gli uomini di medicina a formulare le diagnosi. I sogni offrivano un indizio vitale ai guaritori per trovare cosa non andava nel sognatore.

Il sogno può essere visto come un vero e proprio luogo per cui la propria anima lascia il corpo per andarvi. I Cinesi credevano che l'anima lascia il corpo per entrare in questo mondo. Tuttavia, se si dovesse venire svegliati all'improvviso, in particolari casi l'anima potrebbe non riuscire a ritornare nel corpo. Per questo motivo ancor oggi alcuni Cinesi non amano le sveglie.

Alcune tribù di Nativi Americani e civiltà messicane condividevano la medesima nozione di una distinta dimensione onirica. Essi credevano che i loro antenati vivessero nei loro sogni e prendessero forme non umane, come le piante. Consideravano i sogni come un modo grazie al quale potere avere contatti con i propri antenati. I sogni aiutavano anche a chiarire la propria missione o il proprio ruolo nella vita.

Durante il medioevo, i sogni venivano considerati maligni e le sue immagini tentazioni diaboliche. Nel vulnerabile stato del sonno, si credeva che il diavolo riempisse le menti degli umani di pensieri velenosi. Egli faceva il suo sporco lavoro tramite sogni che tentavano di condurre gli umani su una via sbagliata

All'inizio del XIX secolo, i sogni vennero declassificati come derivati dall'ansia, da rumori della casa o anche indigestione. Pertanto, non vi era in essi alcun significato. Più avanti nello stesso secolo, Sigmund Freud risvegliò l'importanza dei sogni, del loro significato e del bisogno di interpretarli. Egli rivoluzionò lo studio dei sogni.

Un vero esperto nel campo dei sogni e della loro interpretazione fu Carl Jung.

CARL JUNG SUI SOGNI

Jung studio sotto la tutela di Sigmund Freud. I loro diversi punti di vista sui sogni e sulla loro interpretazione portarono ad una rottura permanente che li condusse per vie diverse.
Come Freud, Jung credeva nell'esistenza dell'inconscio. Tuttavia, egli non lo considerava animalesco, istintivi e sessuale: lo vedeva più spirituale. I sogni erano un mezzo per comunicare con l0inconscio ed adattarsi ad esso. Non erano

tentativi di nascondere i nostri veri sentimenti dalla mente conscia, come sosteneva Freud - erano piuttosto una finestra sul nostro inconscio. Servivano per guidare il sé cosciente a raggiungere la completezza. I sogni offrivano una soluzione ad un problema che ci troviamo ad affrontare durante la vita da svegli.

Jung considerava l'ego come il senso di se stessi e di come dipingiamo noi stessi nei confronti del mondo. Parte della teoria di Jung era che tutte le cose possono essere considerate come opposti accoppiati (ad esempio, bene/male, maschio/femmina o odio/amore). E così, all'opposto dell'ego lavora il "contro-ego", quello a cui lui si riferisce come "l'ombra". L'ombra rappresenta aspetti rifiutati di se stessi che non si desidera riconoscere. Viene considerato un aspetto di se stessi in un certo senso più primitivo, incolto e scomodo.

Egli dice: "I sogni sono la fonte principale di tutta la nostra conoscenza riguardo ai simbolismi." Questo significa che i messaggi che ricevi dai tuoi sogni vengono espressi simbolicamente e devono essere interpretati per scoprire i loro reali significati.
Jung dice che raramente i simboli nei sogni hanno un solo significato. E, quando si interpretano i messaggi nei propri sogni, egli suggerisce di fidarsi della propria prima impressione, delle proprie capacità intuitive prima di applicare metodi più razionali di interpretazione.

Forse uno dei più affascinanti teorici del sogno potrebbe essere Edgar Cayce. Oggi lo chiameremmo una persona dotata di poteri paranormali. Quando era in vita, era un individuo affascinante che pare parlasse con i morti, faceva predizioni

riguardo al futuro e forniva intuizioni su aree laddove una persona normale non era in grado di andare.

EDGAR CAYCE SUI SOGNI

Cayce era in grado di ottenere una quantità virtualmente illimitata di conoscenza su un illimitato numero di soggetti. Uno di questi soggetti erano i sogni e la loro interpretazione. Cayce era in grado di stupire la gente interpretando i loro sogni e fornendo loro intuizioni sulla loro psiche interiore, sulle loro vite ed anche sulle loro vite precedenti. Cayce rivelò che i sogni sono realmente viaggi nel mondo spirituale.

Una volta egli disse: "I sogni, le visioni, le impressioni per l'entità nel normale stato addormentato sono le presentazioni delle esperienze necessarie allo sviluppo, se l'entità le applicasse nella vita fisica. Possono essere considerati avvertimenti, consigli, condizioni da soddisfare, condizioni da considerare come vere e proprie lezioni, come verità che vengono presentate nei vari modi e nelle varie maniere."

Cayce credeva che i nostri sogni avessero diverse funzioni: i sogni somatici – sogni che si riferiscono al corpo – sono estremamente importanti e bisogna esserne consapevoli. Molto spesso essi offrono soluzioni a problemi di salute. Per esempio, un uomo era affetto da allergie a cibi da molti anni ma non era in grado di trovare la fonte del suo disagio. Una notte andò a letto e sognò una latta di caffè. Smise di bere caffè ed i suoi sintomi scomparvero.
Cayce credeva anche che gli amici ed i membri della famiglia deceduti ci facciano occasionalmente visita nei sogni. Questi eventi possono offrire comunicazione diretta con queste persone o permetterci di risolvere i nostri sentimenti in merito

alla loro morte. Questa persona potrebbe anche rappresentare alcuni aspetti di se stessi.

Durante il sonno, noi sperimentiamo diversi livelli di consapevolezza e riceviamo input dai diversi regni del mondo spirituale. Attraverso il sogno, abbiamo un accesso speciale al nostro spirito interiore. Secondo le letture di Cayce, non vi sono dubbi sul fatto che noi si possa chiedere quello che non può avere risposta se non dalle profondità della nostra consapevolezza interiore quando assumiamo l'adeguata sintonia.

Un sogno può essere di natura fisica, mentale o spirituale e può avere a che fare con ogni genere di manifestazione psichica. Questo include la telepatia, la chiaroveggenza, le visioni profetiche, i viaggi fuori dal corpo, il ricordo di vite passate, la comunicazione con esseri di altri regni, compresi amici e parenti deceduti, spiriti guida, angeli, Divinità. I sogni possono anche fornire preziose informazioni sulle condizioni del corpo.

Cayce sentiva che non vi era alcuna dimensione della vita umana, che fosse sociale, finanziaria, emotiva o fisica, mentale o spirituale, con cui il sogno non potesse occasionalmente avere a che fare. I sogni possono incoraggiare o rimproverare, istruire o ingannare, ispirare o sedurre, guidare o confondere.

Il potenziale per un'immensa schiera di esperienze delle coscienza è sempre presente. Quello che realmente riceviamo dipende dalle nostre attitudini, motivazioni, dalla misura della nostra sintonizzazione e da quanto abbiamo reso applicabile quanto abbiamo ricevuto nei sogni precedenti e nelle esperienze da svegli.

Il mondo dei sogni è un luogo strano ma affascinante!
Vi sono diversi tipi differenti di sogni; vediamoli nella nostra prossima sezione.

TIPI DI SOGNI

SOGNI AD OCCHI APERTI

Gli studi dimostrano che tutti abbiamo la tendenza a sognare ad occhi aperti per una media di 70-120 minuti al giorno. Il sognare ad occhi aperti viene classificato come un livello di consapevolezza a metà tra il sonno e la veglia. Accade durante le ore di veglia, quando lasciamo che l'immaginazione ci trascini. Quando la nostra mente comincia a vagare ed il nostro livello di consapevolezza diminuisce, ci perdiamo nel nostro scenario immaginario e nella nostra fantasia.

SOGNI LUCIDI

I sogni lucidi avvengono quando capisci di stare sognando. "Aspetta un attimo! E' solo un sogno!" La maggior parte dei sognatori si svegliano una volta compreso di stare solo sognando. Altri hanno coltivato la capacità di rimanere in questo stato di sogno lucido. Divengono un partecipante attivo dei propri sogni, prendendo decisioni ed influenzando il prosieguo del sogno senza svegliarsi.

INCUBI

Un incubo è un sogno sconvolgente che causa il risveglio del sognatore con sensazioni di ansia e paura. Gli incubi possono essere una risposta ad un trauma nella vita reale. Questo tipo di incubo ricade in una particolare categoria chiamata "incubo da stress post-traumatico" (PSN).

Gli incubi possono presentarsi anche perché abbiamo ignorato o rifiutato di accettare una particolare situazione di vita. Ricerche dimostrano che la maggior parte della gente che fa incubi regolarmente ha avuto una storia famigliare di problemi psichiatrici, brutte esperienze di droga, persone che hanno contemplato l'idea del suicidio e/o hanno relazioni traballanti.

Gli incubi sono indicazione di una paura che deve essere riconosciuta ed affrontata. E' la maniera in cui il nostro subconscio ci dice "fai attenzione!". Parleremo più avanti in questo stesso libro sugli incubi e sul modo in cui si possono superare.

SOGNI RICORRENTI

Questi sono quei sogni che si ripetono con minime variazioni nella storia o nell'argomento. Possono essere positivi ma la maggior parte sono spesso degli incubi. I sogni possono ripetersi perché un conflitto raffigurato nel sogno rimane irrisolto o ignorato. Una volta trovata una soluzione al problema, i sogni ricorrenti cesseranno.

SOGNI DI GUARIGIONE

I sogni di guarigione sono messaggi per il sognatore riguardo alla sua salute. Molti esperti dei sogni credono che essi possano essere usati per evitare potenziali problemi di salute ed aiutarci a guarire quando siamo malati. I nostri corpi sono in grado di comunicare con noi attraverso i sogni per dirci che qualcosa non va bene anche prima che i sintomi fisici compaiano. I sogni di questa natura possono dire al sognatore che ha bisogno di andare dal dentista o dal medico.

SOGNI PROFETICI

Questo tipo di sogno viene anche chiamato sogno precognitive o paranormale, in quanto pare predica il futuro. Una teoria razionale per spiegare questo fenomeno è che la nostra mente sognante sia in grado di mettere assieme pezzetti di informazioni ed osservazioni che normalmente trascuriamo o non prendiamo seriamente in considerazione. In altre parole, la nostra mente inconscia sa quello che accadrà prima che consciamente noi mettiamo assieme le medesime informazioni.

SOGNI DI SEGNALAZIONE

Sono quei sogni che ti aiutano a risolvere problemi o a prendere decisioni per la tua vita da sveglio.

SOGNI EPICI

Detti anche “Grandi Sogni”, i sogni epici sono così enormi, così avvincenti, così vividi che non si possono ignorare. I dettagli di tali sogni ti rimangono dentro per anni, come se li avessi vissuti la notte precedente. Essi possiedono molta bellezza e contengono molti simboli archetipici. Quando ti risvegli dopo avere fatto questo tipo di sogno, senti di avere scoperto qualcosa di profondo o di meraviglioso su te stesso o sul mondo. Dà l’impressione di essere un’esperienza di quelle che cambiano la vita.

Potresti chiederti cosa succede esattamente nella tua testa quando sogni. La spiegazione nella prossima sezione.

PERCHE' SOGNIAMO?

Il cervello riceve stimoli da molte diverse fonti per tutto il giorno. Vi sono di gran lunga troppi stimoli perché esso sia in grado di elaborarli tutti. La mente dà a priorità ai vari stimoli e ti rende consapevole di quelli che abbisognano di una immediata attenzione (il bambino che piange, l'automobile fuori controllo, la richiesta del tuo capo), in modo che tu possa agire come dovuto.
Gli stimoli di cui non sei consapevole consciamente vengono tuttavia notati dal cervello, ma a livello subconscio (il gocciolamento del rubinetto in bagno, il brontolamento di un collega di lavoro al macchinino per rinfrescare l'acqua quando eri al telefono, ecc.).

Inoltre, tutto il giorno si provano emozioni. Alcune vengono riconosciute e si agisce in base ad esse (come dire grazie e sorridere quando ti viene fatto un complimento). Alcune vengono represse o non si agisce su di esse (non prendere a pugni sul naso il proprio capo, ad esempio, quando ti dice che il rapporto su cui hai lavorato per una settimana non serve più).

Avvengono anche esperienze traumatiche che affronti (chiami la polizia) o, se troppo dolorose, neghi che siano accadute e le seppellisci profondamente nel subconscio (repressione).
In aggiunta a tutte queste emozioni e stimoli che il cervello deve elaborare quotidianamente, esso deve anche mantenere in funzione il tuo corpo; ricorda nomi e volti; ti permette di parlare e camminare e masticare chewing-gum (talvolta tutto insieme) e gestisce numerose altre attività che tu dai per scontate.

Devi ammetterlo – sono un sacco di cose da fare. Di notte, quando il tuo corpo deve riposare, la mente continua a lavorare. Quando non viene più chiamato a scrivere a macchina lettere ed a fare la spesa, il cervello si concentra sull'elaborazione di tutti quegli stimoli e di tutte quelle emozioni subconscie (pur conservando contemporaneamente la temperatura del corpo, la respirazione, ecc.).

Ecco perchè sogniamo. Solo che non siamo svegli per ricevere i segnali a livello conscio – non possiamo udire o vedere o toccare (a livello conscio) mentre dormiamo. Il cervello deve ricorrere perciò ad altri mezzi per inviare i segnali alla tua mente conscia. Ecco perché sogniamo in questo modo.
La mente usa tutto ciò che ha a sua disposizione (che è tutto quello a cui è stata esposta) per fare passare il messaggio. Per essere semplici, il sogno è il modo in cui la mente elabora tutti gli stimoli e le emozioni che ha ricevuto durante il giorno o ha represso nel tempo, così che tu possa agire su di essi.

Alla fine dei conti, è un sistema niente male ma, a meno che tu non ricordi e non dia un senso ai tuoi sogni, ti perderai le infinite opportunità di imparare cose su te stesso e di sperimentare la vita nella sua pienezza.

Anche se lo abbiamo già spiegato, vale la pena ripeterlo: perchè dovresti cercare di ricordare i tuoi sogni?

PERCHE' RICORDARE I TUOI SOGNI?

La tua mente sognante ha accesso ad informazioni che non sono prontamente disponibili quando sei in stato di veglia. I tuo sogni possono rivelare i tuoi desideri segreti ed i tuoi sentimenti inconsci.
Ricordando i tuoi sogni, avrai una maggiore conoscenza di te stesso, causando auto-consapevolezza ed auto-guarigione. I sogni sono un'estensione di come percepisci te stesso. Possono essere fonte di ispirazione, saggezza e gioia.

Non devi interpretarli solo allo scopo di risolvere i tuoi problemi ma, come dice il detto "la morte cura il fumare sigarette", potresti scoprire che il dare ascolto ai tuoi sogni può aiutarti a risolvere i tuoi problemi prima che sia troppo tardi.

I sogni sono sempre "veri" – è solo che il loro significato non è sempre quello che gli attribuiamo noi. Talvolta un sogno ci avverte di un pericolo ma se si fa attenzione al sogno e si cambia quello che si sta facendo il pericolo non necessariamente si presenterà. E molto spesso il significato di un sogno potrebbe essere metaforico, non letterale.
Ad esempio, una donna potrebbe sognare che il marito la tradisca ma sarebbe un errore concludere che suo marito la tradisca realmente. Il sogno fornisce semplicemente alla donna una prova che lei si sente in qualche modo tradita dal marito. Una volta che ella riconoscerà tale sentimento, potrà cominciare ad esaminare consciamente ed onestamente la

propria vita per scoprire perché si sente tradita e cosa deve fare in merito.

Tutti i sogni ci dicono essenzialmente una cosa importante: "svegliati!". Significa che, come ci si deve svegliare da un sogno per ricordarlo, il sogno stesso ci dice di svegliarci alla verità che stiamo cercando di nascondere agli altri – ed a noi stessi.

Naturalmente, vi sono un lato positivo ed uno negativo nel ricordare ed interpretare i propri sogni.

Il lato negativo è che si potrebbe incontrare un lato di se stessi che non ci piace affatto o della cui esistenza abbiamo paura di sapere. Potresti scoprire che non sei sempre la "miss brava ragazza" o il "mister bravo ragazzo" che sostieni di essere durante il giorno. Potresti scoprire che la tua infanzia non è stata tutta gelati, pattini e parchi dei divertimenti. Potresti finire per gettare luce su luoghi bui e su richiami segreti a lungo repressi. Può essere roba spaventosa.

Il lato positivo è che attraversi una metamorfosi o una catarsi e diventi… te stesso. Diventi quel te stesso che avresti sempre dovuto essere. Diventerai più sincero con te stesso, pertanto ti scoprirai più felice.

Imparare a ricordare i tuoi sogni può aiutarti a diventare una persona più decisa, più creativa. Ricordando i tuoi sogni, tu esprimi ed affronti i tuoi sentimenti. Questo può aiutarti anche a venire a patti con gli aspetti stressanti della tua vita.
Ma questo è più facile a dirsi che a farsi. Cinque minuti dopo la fine del sogno, metà del suo contenuto viene dimenticato. Dopo dieci minuti, è perduto il 90%. I sognatori che si

svegliano subito dopo il sonno REM sono in grado di ricordare i propri sogni in maniera più vivida di coloro che dormono tutta la notte fino al mattino.

Ovviamente, ricordare i propri sogni è essenziale per poterli interpretare. Perciò, come puoi ricordare meglio i tuoi sogni?

COME RICORDARE I TUOI SOGNI

Quando si comincia a fare dei passi per interpretare i propri sogni, molte persone trovano utile tenere un quaderno – un diario dei sogni, se preferisci chiamarlo in tal modo – vicino al letto con una biro o una matita. Non appena fisicamente in grado, comincia il tuo diario.
Scrivi il tuo sogno non appena lo ricordi. Scrivi tutto quello che ricordi, anche se non ha senso. Molto spesso, le parti che non hanno senso o sono fuori luogo sono le più preziose. Ogni dettaglio, anche gli elementi più infinitesimali del tuo sogno sono importanti e devono essere presi in considerazione quando si analizzano i sogni. Guarda attentamente le figure, gli animali, gli oggetti, il luoghi, le emozioni ed anche colori e numeri che sono raffigurati nei tuoi sogni.

Chiediti: "cosa mi ricorda questo?". Scrivi la prima cosa che ti viene in mente. Probabilmente sarà la situazione reale nella tua vita che viene simboleggiata nel sogno. Come ti ha fatto sentire la situazione reale? Se questo è lo stesso sentimento rappresentato nel tuo sogno, sei sul binario giusto. Spesso, quando nel sogno vi sono più parti (più di una storia) significa che vi sono due cose che il tuo subconscio sta cercando di dirti.

Ricorda che noi facciamo dai 4 ai 7 sogni per notte. Se ti svegli da un sogno, scrivilo. Non girarti e tornare a dormire. Se non lo scrivi, non lo ricorderai mai al mattino! Almeno, potresti buttare giù la base del sogno e ritornarvi al mattino per riempire il resto dei dettagli, come i sentimenti, ecc.

Ogni notte, quando stai per addormentarti, suggerisci a te stesso: “io ricorderò i miei sogni”. Dillo più volte. Il tuo subconscio agirà in base a questo suggerimento sottile. Pratica la stretta osservazione dei tuoi sogni tramite autosuggestione precedente al sonno. Quando ti si presenta un problema, potresti desiderare di chiedere che ti sia inviata una guida attraverso i tuoi sogni.

Abbi fiducia nel tuo istinto! Se qualcosa ti sembra importante, probabilmente lo è. Cerca di impedire che il tuo lato logico prenda il sopravvento.

Ora che hai i tuoi sogni scritti su carta, qual’è il prossimo passo? L’interpretazione.

INTERPRETARE I TUOI SOGNI

Interpretare i tuoi sogni può essere molto divertente. Come abbiamo detto, può anche fornirti intuizioni preziose. I sogni sono come messaggi in codice provenienti dalla tua mente inconscia. Quando li decodifichi, ottieni l'accesso ad una ricchezza di saggezza intuitiva.
Ricorda che solo tu puoi interpretare i tuoi sogni. Molta gente ha pubblicato dei "dizionari dei sogni" che descrivono il simbolismo di ogni parte del sogno. In realtà, lo stesso sogno può avere infiniti significati, a seconda della persona che lo ha fatto. La cosa importante è quello che significa PER TE.

L'interpretazione dei sogni non è qualcosa di cui si diviene esperti in un attimo. Ci vogliono tempo e pratica. Per prima cosa, tieni in mente quanto segue:

- I sogni sono la reazione del sé interiore all'attività diurna e spesso mostrano il modo per risolvere un dilemma. Perciò metteteli in relazione a quanto accade attualmente, perché i sogni possono essere retrospettivi così come prospettivi.
- Osserva con attenzione i sogni ricorrenti, così come quelli progressivi in serie: spesso illustrano un progresso o un fallimento.
- Sii pratico nelle tue interpretazioni. Cerca sempre una lezione per prima cosa. Cosa hai rifiutato di affrontare o hai ignorato?

- I sogni arrivano per essere guida ed aiuto, non per divertire. Essi dirigono la tua attenzione su errori di omissione e su errori commessi ed offrono incoraggiamento per effettuare giusti tentativi.
- Cerca nei tuoi sogni esperienze di vite passate. Queste si manifestano non solo sotto forma di apparenze ma nel corretto costume e nel corretto contesto del periodo. Questi sogni possono essere per te un avvertimento a non ripetere gli stessi, vecchi errori; possono spiegare i tuoi rapporti personali e le tue reazioni nei confronti di certe persone e di certi luoghi; possono ridurre la tua confusione e metterti in grado di comprendere meglio la vita.
- I sogni che non cambiano negli anni indicano una resistenza al cambiamento da parte del sognatore.

La difficoltà che la maggior parte della gente prova nell'interpretare i propri sogni è la loro insufficiente obiettività. La loro familiarità con persone e luoghi nei loro sogni oscura il significato del sogno stesso. Esperti hanno escogitato la formula "IO SONO ed IO HO BISOGNO DI", ideata per superare questo stato. Ecco come funziona.

Una volta che i tuoi sogni sono scritti su carta, prendi due biro o due matite di diverso colore. Usando un colore, sottolinea ogni parola o frase negativa nel sogno che indichi limitazione, mancanza di rispetto, confinamento, evitare o danno.

Usando l'altro colore, sottolinea ogni parola o frase positiva. Fai ora due liste: elenca le parole e le frasi negative in una colonna intitolata "IO SONO" e quelle positive in una colonna intitolata "IO HO BISOGNO DI". Ora sei quasi pronto ad interpretare i tuoi sogni.

Determina l'oggetto del sogno. Il luogo in cui esso si svolge è uno dei metodi migliori per far questo. Quando avrai determinato l'oggetto, prendi ogni frase e parola della colonna "IO SONO" ed inseriscile nella frase che segue:

quando si tratta di (oggetto del sogno) IO SONO (frase o parola chiave)

Cambia leggermente la frase o la parola chiave affinchè la frase abbia un senso. Se non riesci a determinare l'oggetto del sogno, applica le parole chiave a te stesso in generale. Questo esercizio ti svela come ti senti o come reagisci all'oggetto del sogno.
Fatto questo, leggi la colonna "IO HO BISOGNO DI" per scoprire quello che devi fare per correggere il problema. Per comprenderne il significato, metti ognuna delle frasi o parole chiave all'interno della frase, in questo modo:

quando si tratta di (oggetto del sogno) IO HO BISOGNO DI (frase o parola chiave)

Facciamo un esempio. Usando la frase "la donna morta giace sulla fredda e dura lastra", le parole chiave negative sono: morta, fredda e dura. Nei sogni, le donne possono rappresentare le emozioni; così, in questo caso, la frase costruita sarebbe

quando si tratta delle mie emozioni io sono morto
quando si tratta delle mie emozioni io sono freddo
quando si tratta delle mie emozioni io sono duro

Il significato è ovvio. Analizzando solo una frase di un sogno abbiamo imparato molto sul sognatore. Usando questa tecnica

hai ora tutte le informazioni di cui hai bisogno per cominciare ad interpretare i tuoi sogni. Tuttavia, ci vuole pratica per essere in grado di applicare quanto hai imparato. Sii paziente nei tuoi sforzi.

Non tutte le interpretazioni saranno così chiare, ma quello indicato è un modo per rimanere obiettivi quando si analizza il significato dei sogni e come meglio mettere i messaggi che essi trasmettono affinchè tu ne faccia buon uso nella vita.
Ricorda che la maggior parte dei sogni NON E' di natura precognitiva e, una volta imparate le sottili differenze tra un sogno precognitivo ed uno normale, sarà facile riconoscerli e tranquillizzarsi.

La prima cosa che tutti dovrebbero tenere in considerazione è la tipica simbologia universale delle immagini oniriche. Per esempio, la morte simboleggia la fine di qualcosa che è pronto per il cambiamento e per un nuovo inizio. La maggior parte della gente parte con molta resistenza a cambiamenti di qualsiasi tipo e vede qualunque cambiamento imminente nella propria vita come qualcosa di spaventoso. I sogni sulla morte parlano solitamente di un cambiamento.

I simboli e quello che rappresentano formano la parte più affascinante dell'interpretazione onirica. Ve ne sono letteralmente centinaia; noi non abbiamo lo spazio per parlare di tutti, ma toccheremo alcuni dei temi maggiormente ricorrenti nei sogni, così come dei simboli di quei sogni e di ciò che significano.

LE PIU' COMUNI IMMAGINI ONIRICHE

Una cosa molto importante da tenere in mente è che i simboli vanno interpretati all'interno del contesto, piuttosto che pezzo per pezzo – cosa che creerebbe un margine di errore troppo vasto. Vi sono migliaia di simboli e ciò che significano per chi sogna dipende dal contesto personale del sogno.
Diciamo così: un sogno è come un puzzle e, anche se vi sono numerosi pezzi che vengono velocemente attaccati tra di loro perché sono ovvii, il puzzle non è completo fin quando tutti i pezzi non saranno stati messi a posto uno alla volta. Allora avrai l'immagine completa. Fino ad allora, avrai solo delle immagini disgiunte che non formano nulla di coerente e rimarrai confuso.

Pertanto, ricorda questo e cerca di non frammentare il sogno… esso ha bisogno di essere interpretato globalmente o probabilmente l'interpretazione risulterà completamente sbagliata.

Diamo ora un'occhiata ad alcune delle più comuni immagini oniriche ed al loro possibile significato.

DENTI CHE CADONO

E' probabilmente una delle immagini oniriche più comuni che la gente riferisce. E' per loro fastidioso, perché colpisce la vanità e l'apparenza personale – ma solo nel sogno! Sognare che i propri denti cadono simboleggia solitamente che il

sognatore sta facendo fatica a fare udire la propria voce o a far sì che ci che prova venga riconosciuto.
Questo può riferirsi a conversazioni avute con una particolare persona, come il/la partner, il capo o un amico o può essere generalizzato nel caso di persone timide, includendo pressoche chiunque con cui esse entrino in contatto.

Il sognatore ha bisogno di migliorare le proprie capacità di comunicazione, credere nel valore delle proprie opinioni ed imparare ad essere meno intimidito dalla gente aggressiva, diventare più deciso e fare udire la propria voce. Una volta fatto questo, questo sogno (che è un sogno comunemente ricorrente) dovrebbe evolversi e mostrare dei miglioramenti… o scomparire del tutto.

Un'altra teoria è che i sogni riguardanti i denti riflettano la propria ansia riguardo al proprio aspetto esteriore ed a come gli altri lo percepiscono. Purtroppo, viviamo in un mondo dove l'apparenza viene considerata molto importante ed i denti hanno un ruolo di primo piano nel trasmettere quell'immagine. I denti vengono usati nel gioco del corteggiamento, sia che si tratti di un sorriso abbagliante o di un bacio affettuoso.

Questi sogni possono avere origine dalla paura di impotenza sessuale o dalle conseguenze dell'invecchiamento. I denti sono una caratteristica importante della nostra attrattività e di come ci presentiamo agli altri. Tutti si preoccupano di come appaiono agli altri. Preoccuparsi del proprio aspetto è naturale e salutare.

Vi sono anche delle interpretazioni culturali per questo tipo di sogno. Un'interpretazione scritturale dei denti rovinato o che cadono indica che tu consideri più importante e degno di

fiducia quanto pensano gli uomini piuttosto che la/le Divinità. Nella cultura greca, quando sogni denti che cadono, marci o mancanti indica che un membro della famiglia o un caro amico è molto malato o anche in punto di morte.
Tra i Cinesi vi è un detto secondo cui i denti cadranno se si dicono bugie.
Si dice anche che se si sogna che i propri denti cadono, questo simboleggia denaro. Questa credenza si basa sulla vecchia storiella della fatina dei denti: se lasci un dente caduto sotto al cuscino, una fatina dei denti ti porterà del denaro.

VOLARE

I sogni riguardanti il volo rappresentano solitamente la libertà dal corpo fisico, siccome mentre dormiamo non usiamo il corpo fisico ma quello mentale e quello spirituale per sperimentare i nostri sogni. E' una delle prime cose che la gente cerca di fare quanto ottiene il controllo dei propri sogni e comincia a fare sogni lucidi.

Sembra che tutti abbiano una naturale inclinazione al volo, a meno che non vi sia paura di volare dovuta ad un incidente avvenuto in questa o in una vita precedente. Volo = libertà – o un desiderio di libertà, una "fuga" dalle costrizioni della propria vita fisica (come una mini-vacanza per la mente) o tante altre possibilità.
Collegalo al contesto del tuo sogno… cosa stavi facendo nel sogno oltre a volare? Come ti faceva sentire? Inoltre, il tipo di volo - è la persona che vola da sola senza un mezzo meccanico o con un mezzo meccanico di qualche genere (aereoplano, aliante, ecc.)? Se vola da sola, vi sarebbe una simbologia riguardante la consapevolezza spirituale, tra le altre cose.

I sogni riguardanti il volo ricadono in una categoria in cui si è consapevoli di stare sognando, categoria nota come sogni lucidi. Molti sognatori hanno descritto la capacità di volare nei loro sogni come un'esperienza esilarante, gioiosa e liberatrice.

Se voli con facilità e ti godi la scena ed il paesaggio sotto, questo suggerisce che tu sia in cima ad una situazione. Ti sei innalzato sopra qualcosa. Può anche significare che hai ottenuto una prospettiva diversa delle cose. I sogni sul volare e sulla capacità di controllare il proprio volo rappresentano il proprio senso di potere personale.

Avere difficoltà a restare in volo indica una carenza di potere nel controllo delle proprie circostanze. Potresti avere delle difficoltà a rimanere in alto ed a mantenere la rotta. Cose come linee elettriche, alberi o montagne possono ostruire ulteriormente il tuo volo. Queste barriere rappresentano un particolare ostacolo o una particolare persona che si frappone fra te e ciò che vuoi nella vita reale. Devi identificare chi o cosa ti sta impedendo di avanzare.

Se provi paura quando voli o senti di stare volando troppo in alto, questa circostanza suggerisce che temi le sfide ed il successo.

In realtà, noi non siamo in grado di volare. Pertanto, sogni del genere possono rappresentare ciò che è al di là delle nostre limitazioni fisiche. Nella tua mente, puoi essere chiunque e fare qualunque cosa.
Un altro modo per interpretare i sogni sul volo è che simboleggino la tua forza mentale e la tua forte volontà. Ti senti imbattibile e nessuno può dirti ciò che puoi o non puoi

realizzare. Indubbiamente, questi sogni ti lasciano una forte sensazione di libertà.

ESSERE PRESI DA UN TORNADO

Questo simbolo si riferisce ad una tempesta emotiva, come un "turbine di emozioni", e/o a rapidi o improvvisi cambiamenti nella tua vita. E' segno di "afferrare" quello che potrebbe andare fuori controllo e di affrontare in maniera più efficace le tue emozioni. La meditazione ed il trovare del tempo per se stessi per pensare sarebbero buone idee.

ESSERE NUDI

Sognare di essere completamente o parzialmente nudi è molto comune. La nudità simboleggia numerose cose, a seconda della tua reale situazione di vita.

Essere imbarazzati nel comprendere che si sta camminando in pubblico nudi è spesso un riflesso della propria vulnerabilità o vergogna. Potresti stare nascondendo qualcosa ed avere paura che altri possano ugualmente vedere dentro di te. Metaforicamente, gli abiti sono un modo per nascondere. Con gli abiti, puoi nascondere la tua identità o essere qualcun altro

ma, senza di essi, tutto è esposto alla vista di tutti. Rimani senza difese.

Questo tipo di sogno può comunicarti che stai cercando di essere qualcosa che non sei realmente. O che hai paura di cadere nel ridicolo ed in disgrazia. Se hai cominciato una nuova relazione, potresti avere paura o apprensione nel rivelare i tuoi veri sentimenti.
La nudità simboleggia anche l'essere colti alla sprovvista. Il trovarsi nudi al lavoro o in una classe scolastica suggerisce che sei impreparato per un progetto lavorativo o scolastico. Potresti essere a corto di informazioni per potere prendere una decisione sicura. Con tutti gli occhi su di te, hai questa paura che qualche tua azione venga portata alla pubblica attenzione. Temi che la gente vedrà nel tuo vero sé e tu sarai esposto come un imbroglione o una persona falsa.

Molte volte, quando in sogno ci si accorge di essere nudi, nessun altro pare notarlo. Tutti gli altri che sono nel sogno si fanno gli affari loro senza guardare per un solo attimo la tua nudità. Questo significa che le tue paure sono infondate: nessuno le noterà eccetto tu. Potresti stare ingigantendo la situazione e fare di un granello di polvere una montagna. D'altra parte, sogni del genere potrebbero significare il tuo desiderio di essere notato (o il non riuscirci).

Per una piccola percentuale di persone, il sognare di essere fieri della propria nudità ed il non mostrare alcun imbarazzo o vergogna simboleggia la propria illimitata libertà. Non hai nulla da nascondere e sei fiero di ciò che sei. Il sogno narra di un nuovo senso di onestà, apertura e di una natura spensierata.

ESSERE INSEGUITI

I sogni di inseguimenti spesso hanno origine da sensazioni di ansia durante la vita reale. Il modo in cui rispondiamo ad ansia e pressione nella vita reale si manifesta tipicamente con un sogno di inseguimento. La fuga è una risposta istintiva ad una minaccia fisica nel proprio ambiente.

Spesso, in questi scenari onirici si viene perseguitati da qualche aggressore che vuole farci del male o magari ucciderci. Si fugge, ci si nasconde o si cerca di superare in astuzia l'aggressore.
I sogni di questo genere possono rappresentare il modo in cui affronti paure, stress o varie situazioni nella vita reale. Invece di affrontare la situazione, fuggi e la eviti. Chiediti chi è che ti insegue e potresti ottenere qualche comprensione ed intuizione sulla fonte delle tue paure e delle tue pressioni.

L'aggressore o l'inseguitore che ti dà la caccia in sogno potrebbe rappresentare anche parte di te stesso. I tuoi stessi sentimenti di rabbia, gelosia, paura e forse anche amore possono assumere l'aspetto di una figura minacciosa. Potresti stare proiettando questi sentimenti nell'inseguitore sconosciuto.
La prossima volta che fai uno di questi sogni, voltati ed affronta il tuo inseguitore. Chiedigli perché ti sta dando la caccia.
Una persona potrebbe essere consumata dalla propria stessa rabbia, gelosia, amore o da un comportamento autodistruttivo. Ad esempio, potresti bere troppo o esibire aperta ostilità verso altri che ti circondano. Potresti inconsciamente essere minacciato da queste azioni, che stanno mettendo a repentaglio le tue relazioni personali e/o la tua carriera. I tuoi sogni sono

un modo per richiamare l'attenzione su queste azioni autodistruttive.

Un'analisi più diretta dei sogni di inseguimento è la paura di essere attaccati. Sogni del genere sono più comuni nelle donne che negli uomini, che potrebbero sentirsi fisicamente vulnerabili nell'ambiente urbano. Questi sogni sono ispirati dalla paura di violenze e di stupri, paure a cui siamo sovraesposti a causa dei media. La violenza dipinta dai media ingigantisce le nostre paure ed il livello di rischio reale per tutti noi.

CADERE

I sogni in cui si cade sono un altro motivo onirico piuttosto comune. Come detto in precedenza, al contrario del mito popolare non morirai realmente se non ti svegli prima di toccare terra durante una caduta.

Come per la maggior parte dei motivi comuni, il cadere è indicazione di insicurezza, instabilità ed ansia. Ti senti sopraffatto e fuori controllo in qualche situazione nella vita reale. Questo potrebbe riflettersi nel modo in cui ti senti nel tuo rapporto di coppia o nel tuo ambiente lavorativo. Hai perso il tuo punto d'appoggio e non puoi tenerti aggrappato o tenere il passo con la frenesia della vita quotidiana. Quando cadi, non vi è nulla a cui aggrapparti. Sei più o meno costretto a fare questo movimento verso il basso senza alcun controllo. Questa perdita di controllo può essere confrontata con una situazione reale nella tua vita.

I sogni di caduta spesso riflettono anche un senso di fallimento o inferiorità in qualche circostanza o situazione. Potrebbe

essere la paura di fallire nel proprio lavoro o a scuola, la perdita di status sociale o un fallimento in amore. Ti senti pieno di vergogna ed hai poca autostima. Sei incapace di reggere lo status quo o credi di non essere all'altezza.

Questo tipo di sogno viene solitamente vissuto durante il primo stadio del sonno. In questo stadio, i sogni vengono spesso accompagnati da spasmi alle braccia, alle gambe ed al corpo intero. Queste contrazioni improvvise sono note anche come spasmi mioclonici. Talvolta, quando sperimentiamo questi sogni di caduta, sentiamo nel nostro corpo come delle contrazioni e ci risvegliamo a causa di esse. Si pensa che queste contrazioni siano parte di un meccanismo che permette al dormiente di risvegliarsi ed essere velocemente attento e reattivo verso possibili minacce ambientali.

FARE UN ESAME O UN TEST

Sognare di dare un esame indica che vieni messo alla prova o scrutato in qualche modo. Tale tipo di sogno sottolinea la tua ansia ed agitazione. Potresti scoprire di non sapere rispondere ad alcuna delle domande del test o che il test è in qualche lingua straniera. Il tempo si sta esaurendo e comprendi di non riuscire a completare l'esame nel tempo a disposizione? O sei arrivato tardi all'esame? La tua matita continua a rompersi durante l'esame? Tali fattori contribuiscono al suo fallimento.

Questi sogni hanno solitamente a che vedere con la propria autostima e la fiducia in se stessi o la mancanza di essa. Sei preoccupato di non essere all'altezza delle aspettative di altre persone su di te. Potresti anche sperimentare la paura di non essere accettato, non essere preparato o non essere abbastanza

bravo. Ti senti nervoso, insicuro e tendi a credere il peggio su te stesso.

Sogni del genere suggeriscono anche che potresti non sentirti pronto per una sfida. Raramente questi sogni sono incentrati sul contenuto del test, mentre generalmente lo sono sul procedimento e su come ti senti durante lo svolgimento dell'esame. Generalmente ci si sente stressati e frustrati. Questi sentimenti possono essere paragonati a come ti senti in una particolare situazione o sfida nella vita reale.
I sogni di questa natura indicano anche che sei giudicato e questo sogno è per te un segnale che ti esorta ad esaminare un aspetto di te stesso che potresti avere trascurato e su cui hai bisogno di porre la tua attenzione. Potresti nutrire una sensazione di colpevolezza a causa della tua mancanza di preparazione per un esame scolastico, un incontro, un progetto lavorativo o una sfida di qualche genere. Per la maggior parte del tempo la gente che fa questo tipo di sogno difficilmente fallisce un esame nella vita reale. Questo sogno si riaggancia alla loro ansia ed alla paura di non essere in grado di rientrare negli standard altrui. Si ha paura di lasciare indietro gli altri.

Ora diamo un'occhiata ad alcuni simboli specifici che appaiono nei sogni ed al loro possibile significato.

SIMBOLI ONIRICI

ANIMALI

Vedere animali in sogno è rappresentativo delle tue caratteristiche fisiche, dei tuoi desideri più profondi e della tua natura sessuale, a seconda delle qualità di quel particolare animale. Gli animali simboleggiano gli aspetti indomiti e selvaggi del tuo io. Così, sognare di stare combattendo contro un animale significa che vi è una parte nascosta di se stessi che si sta cercando di rifiutare e di respingere nel proprio subconscio. Per capire quale, bisogna guardare di che animale specifico si tratti.

Sognare che gli animali possano parlare rappresenta la conoscenza superiore. Il suo messaggio è spesso una qualche forma di saggezza. In alternativa, un animale parlante denota il tuo potenziale di essere tutto ciò che puoi.
Sognare che si salva la vita di un animale suggerisce che tu stai riconoscendo con successo certe emozioni e caratteristiche rappresentate dall'animale stesso. Il sogno potrebbe anche avere origine da sensazioni di inadeguatezza o di essere sopraffatti.

PERSONE

Ogni persona che appare in sogno si suppone rappresenti un aspetto del proprio sé e non realmente un'altra persona; piuttosto, il tuo sogno si concentra su una qualità o una caratteristica dell'altra persona e su come essa si applichi a te.

Cerca di pensare a quali aspetti potrebbero essere. Potrebbe trattarsi di qualcosa che ammiri e desideri emulare ed incorporare nella tua personalità o potrebbe essere una caratteristica più negativa che potresti odiare intensamente nella tua vita da sveglio ma che ti sta dicendo qualcosa di te stesso e delle tue credenze, giudizi ed attitudini.
Potrebbe essere un'incitazione ad alterare il tuo modo di pensare in qualche maniera, per divenire maggiormente aperto mentalmente ed accettare questo aspetto della loro e della tua personalità, perché questo ostacola la tua crescita spirituale e rende la tua vita più difficile.

L'altra persona nel tuo sogno sta sempre rispecchiando qualcosa di te stesso. Cerca di scoprire di cosa di tratta e vai avanti da lì. Una volta che nella tua mente comprendi che l'apparizione dell'altra persona non riguarda realmente quest'altra persona ma in realtà riguarda te, allora avrai molto più successo nell'interpretazione dei tuoi sogni. Quest'idea ha bisogno di essere costantemente rafforzata – io stesso mi scopro a desiderare di pensare che si tratti dell'altra persona e non di me. L'unica eccezione che conosco a questa regola è il caso dei sogni precognitivi.

BAMBINI O ESSERE INCINTA

Sognare di essere incinta simboleggia un aspetto di te o alcuni aspetti della tua vita personale che stanno crescendo e si stanno sviluppando. Potresti non essere pronta a parlarne o ad agire in merito. Potrebbe anche rappresentare la nascita di una nuova idea, una nuova direzione, un progetto o uno scopo.

Sognare di essere incinta con il bambino che muore all'interno dell'utero suggerisce che un progetto per cui hai speso grandi

energie sta fallendo e si sta lentamente deteriorando. Nulla funziona come volevi.
Se sei realmente incinta e fai questo sogno, esso rappresenta le tue ansie riguardo alla gravidanza. Nel primo trimestre, i tuoi sogni solitamente consistono in piccolissime creature, animaletti pelosi, fiori, frutti ed acqua.
Nel secondo trimestre, i tuoi sogni rifletteranno la tua ansia di essere una buona madre e le tue preoccupazioni riguardo a possibili complicazioni durante la nascita. Durante questo periodo della gravidanza è una cosa comune anche sognare di partorire un bambino non umano.
Infine, nel terzo trimestre tenderai a sognare la tua stessa madre.

Per un uomo, sognare di avere una ragazza incinta presagisce che le sue indiscriminate attività sessuali potrebbero creargli dei problemi seri.

Vedere un bambino in sogno significa innocenza, calore e nuovi inizi. I bambini possono simboleggiare qualcosa nella tua natura interiore di puro, vulnerabile e/o incorrotto. I bambini possono simboleggiare un aspetto del sé vulnerabile e indifeso. Se sogni di avere dimenticato di avere avuto un bambino, questo suggerisce che stai cercando di nascondere le tue vulnerabilità: non vuoi che altri sappiano delle tue debolezze.

Se sogni di stare andando all'ospedale per partorire, questo simboleggia i tuoi problemi di dipendenza ed il tuo desiderio che qualcuno si prenda completamente cura di te. Forse stai cercando di scansare qualche responsabilità. Se sei realmente incinta, allora un'interpretazione più diretta può semplicemente

voler dire che stai sperimentando ansia all'idea di non riuscire ad arrivare all'ospedale quando verrà il momento.

Sognare un bambino che piange indica una parte di te che è priva di attenzione ed ha bisogno di essere nutrita in qualche modo. In alternativa, rappresenta le tue mete non raggiunte ed un senso di mancanza nella tua vita.
Sognare un bambino affamato rappresenta la tua dipendenza dagli altri. Stai sperimentando delle carenze nella tua vita che abbisognano di immediate attenzioni e gratificazione.

Sognare un bambino piccolissimo simboleggia la tua impotenza e la tua paura che gli altri divengano consapevoli delle tue vulnerabilità e della tua incompetenza. Potresti avere paura di chiedere aiuto e cercare di prendere tutto nelle tue mani.
Vedere in sogno un bambino morto simboleggia la fine di qualcosa che fa parte di te.
Sognare che stai immergendo dentro e fuori dall'acqua un bambino significa regressione. Stai regredendo ad un periodo in cui non avevi preoccupazioni e responsabilità. In alternativa, è un ricordo di quando il bambino è nel feto e nella sua zona di confort. Infatti, alcune donne incinte partoriscono persino in una piscina, perché l'ambiente dell'acqua ricorda l'ambiente dell'utero. E' meno traumatico per il bambino che emerge al mondo. Pertanto, questo sogno è la ricerca di una tua zona di confort personale.

SESSO

Sognare sesso parla della completezza e dell'integrazione psicologica degli aspetti contrastanti del Sé. Devi essere maggiormente ricettivo ed incorporare aspetti del tuo partner

ideale nel tuo carattere. In alternativa, come interpretazione più diretta del sogno, potrebbe essere il modo con cui la tua libido ti dice che è da troppo tempo che non hai rapporti sessuali. Può indicare desideri sessuali repressi ed il tuo bisogno di amore fisico ed emotivo.

Sognare di avere rapporti con qualcuno che non è il/la proprio/a partner suggerisce insoddisfazione per quanto riguarda il lato fisico della relazione.

Sognare di avere rapporti con un o una ex o con qualcuno con cui non si è attualmente assieme denota la tua riservatezza nell'imbarcarti in una nuova relazione o in una nuova situazione. Potresti provare nervosismo all'esporti o una rinascita di quelle vecchie emozioni e sentimenti che provavi quando tu ed il tuo o la tua ex eravate assieme.

Se sei eterosessuale e sogni di avere rapporti con una persona del tuo stesso sesso, non necessariamente significa desideri omosessuali ma un'espressione di maggiore amore ed accettazione verso se stessi. Hai bisogno di essere maggiormente in contatto con il tuo lato femminile o maschile.

Sognare di essere del sesso opposto suggerisce che tu dimostri o abbia bisogno di incorporare le qualità del sesso opposto. Chiediti come ti senti ad essere un uomo o una donna; in che modo puoi incorporare quelle sensazioni nella tua vita reale?

SERPENTI

I serpenti sono simboli onirici complicati ed hanno significati sia positivi che negativi.

Vedere un serpente o essere morsi da un serpente in sogno simboleggia paure nascoste e preoccupazioni che ti stanno minacciando. Il tuo sogno potrebbe stare avvertendoti di qualcosa nella tua vita reale di cui non sei consapevole o che non è ancora emerso. Il serpente potrebbe essere visto anche come simbolo fallico e pertanto simboleggia una sessualità pericolosa e proibita.
Il serpente può anche simboleggiare una persona che ci sta intorno ed è insensibile, spietata e di cui non ci si può fidare.

Come simbolo positivo, il serpente rappresenta la trasformazione, la conoscenza e la saggezza. Indica rinnovamento del Sé e cambiamenti positivi.

I serpenti rappresentano anche l'energia primeva, la tentazione ed il male. Potrebbe trattarsi di pensieri e sentimenti che stai cercando di reprimere. A forza di reprimere i sentimenti, però, nel tempo essi strariperanno al punto in cui sarai costretto ad affrontarli.

FUOCO

A seconda del contest del sogno, vedere il fuoco può simboleggiare distruzione, passione, desiderio, illuminazione, trasformazione o rabbia. Potrebbe suggerire che qualcosa di vecchio sta passando e qualcosa di nuovo sta per entrare nella tua vita. I tuoi pensieri ed i tuoi punti di vista stanno cambiando. In particolare, se il fuoco è sotto controllo o contenuto in una zona è metafora del tuo fuoco interiore e della tua trasformazione interna. Esso rappresenta anche il tuo impulso e la tua motivazione.

Sognare di essere bruciati dal fuoco indica che il proprio autocontrollo sta scemando. Qualche problema o situazione ti sta bruciando dentro.

Sognare che una casa sta bruciando indica che devi intraprendere qualche trasformazione. Se fai sogni ricorrenti in cui la tua casa di famiglia è a fuoco, questo suggerisce che non sei ancora pronto per il cambiamento o che stai lottando contro di esso. In alternativa, simboleggia la passione e l'amore di coloro che ti circondano.

TRENI

Vedere in sogno un treno rappresenta la conformità ed il fare quello che fanno tutti gli altri. Hai bisogno di fare ogni cosa in maniera ordinata e sequenziale. In particolare, se vedi un treno merci esso si riferisce ad i carichi ed ai problemi che ti stanno intorno.

Sognare di essere su un treno simboleggia il viaggio della tua vita e ti suggerisce che sei sulla strada giusta, nelle giusta direzione. In alternativa, hai la tendenza a preoccuparti inutilmente in merito ad una situazione che alla fine si scoprirà che andrà tutto bene.

Vedere in sogno di essere su un treno scassato suggerisce caos. La via per raggiungere i tuoi scopi non sta funzionando nella maniera in cui tu l'avevi pianificata. O potrebbe mancarti la fiducia in te stesso e potresti avere dei dubbi sulle tue capacità di raggiungere le tue mete.

Sognare di essere un ingegnere significa che hai il controllo completo di una particolare situazione nella vita reale.

Sognare di perdere il treno segnala opportunità perdute o l'essere sfuggiti per un pelo alla morte.

GUIDARE

Il sognare di guidare un veicolo rappresenta il viaggio della tua vita e la tua strada. Il sogno ti sta dicendo in che modo ti stai muovendo e stai navigando attraverso la vita.

Se stai guidando e non riesci a vedere la strada davanti a te, questo indica che non sai dove stai andando nella vita e quello che vuoi fare. Ti mancano la direzione e gli scopi. Se stai guidando su una strada a curve, questo indica che stai sperimentando difficoltà nel raggiungere i tuoi scopi ed i cambiamenti ad essi associati.

Sognare di essere in un veicolo guidato da un'altra persona ti parla della tua dipendenza da chi guida. Non hai il controllo della tua vita e segui gli scopi di altri invece dei tuoi. Se stai guidando dal lato passeggeri dell'auto, questo suggerisce che stai cercando di ottenere il controllo sulla strada che la tua vita sta prendendo. Stai cominciando a prendere le tue decisioni.

Sognare di stare guidando un taxi o un autobus simboleggia il lavoro servile con poche opportunità di avanzamento.
Sognare di stare guidando un'auto in senso inverso suggerisce che stai sperimentando importanti battute d'arresto negli scopi che ti sei prefisso. In particolare, se stai guidando al contrario in una pozza d'acqua significa che le tue emozioni ti stanno letteralmente trattenendo.

Sognare di stare guidando ubriachi indica che la tua vita è fuori controllo. Un rapporto o una persona ti sta dominando.

Sognare di guidare in una stradina di montagna suggerisce che più in alto si sale nella vita e più difficile è rimanere in cima. Senti che la tua posizione avanzata è precaria. Ci vuole del duro lavoro per rimanere in cima. Potresti anche sentire di non essere all'altezza delle aspettative di altri.

Vedere in sogno una carcassa di automezzo rappresenta ostacoli e le barriere verso le proprie mete. Ti senti come trattenuto o di non stare avendo alcun progresso.

La macchina o il veicolo si suppone simboleggi te stesso nella vita reale, nel tuo corpo fisico. Il tuo corpo fisico viene usato dall'anima proprio come noi usiamo l'automobile… viene guidato per un poco e noi gli forniamo benzina/nutrimento e riparazioni quando necessario fin quando non smette di camminare, quindi torniamo a casa.
Fai attenzione alla tua auto, che simboleggia il tuo corpo fisico. Ci sei tu dietro al volante o è qualcun altro ad avere il controllo? Naturalmente, vuoi essere tu quello che ha il controllo della propria vita. Quali sono il colore e le condizioni di questo veicolo? Ti sembra di stare guidando per la giusta strada, su una strada sicura in buone condizioni o su una strada rocciosa, ventosa o che termina improvvisamente in un burrone? Questo sarebbe per te un segnale che hai bisogno di una nuova direzione.

Più grande è il veicolo e più energia puoi essere in grado di usare con successo nelle tue lezioni quotidiane, a seconda del contesto del tuo sogno. Prendi nota di tutti gli indizi su come stai viaggiando e fai degli aggiustamenti in accordo ad essi.

EX PARTNERS

Sognare il proprio o la propria ex fidanzato/a o marito/moglie o che voi due ritornate assieme suggerisce che qualcosa o qualcuno nella tua vita attuale ti sta riportando alla mente sentimenti o sensazioni simili a quelle che provavi durante la relazione con il tuo o la tua ex.

Questo sogno potrebbe essere un modo per allertarti riguardo ad un comportamento uguale o simile nella tua attuale relazione. Quello che si impara dalle relazioni precedenti potrebbe essere applicato alla presente in maniera da non ripetere il medesimo errore.
In particolare, vedere il proprio/la propria ex marito/moglie in sogno indica che ti stai trovando in una situazione in cui non vuoi essere. Suggerisce che stai sperimentando una relazione simile o una situazione simile che ti fa sentire infelice ed a disagio.

Vedere l'ex del tuo attuale compagno (o compagna) in sogno suggerisce che probabilmente ti stai paragonando ad esso (o essa). Questo sogno ti dice di non fare gli stessi errori che hanno fatto terminare quel rapporto.
In alternativa, anche vedere il tuo o la tua ex in sogno simboleggia aspetti di te che hai cancellato o trascurato. Vedere in sogno un o una ex di quando si era bambini ti parla di ua relazione più libera, meno gravata. Questo sogno serve a riportarti ad un periodo in cui le responsabilità degli adulti (o del matrimonio) non interferivano con la spontaneità della relazione. Hai bisogno di ricatturare l'eccitazione, la libertà e la vitalità della giovinezza che nella tua attuale relazione sono carenti.

Sognare che il tuo o la tua ex ti dà consigli sulla tua attuale relazione suggerisce che il tuo inconscio ti sta avvertendo di non ripetere gli stessi errori che hai commesso con questo o questa ex.

Sognare di essere massaggiato dal proprio o dalla propria ex suggerisce che si ha bisogno di lasciare andare parte di quel comportamento di autodifesa che hai portato avanti finora. Potresti avere costruito un'armatura o un muro intorno a te. Hai bisogno di imparare ad avere nuovamente fiducia nelle persone.

Sognare che il tuo o la tua ex ti dona un animale impagliato suggerisce che sei alla ricerca di rassicurazioni e di nutrimento dalla tua relazione. Non implica certo che tu desideri ritornare con il tuo o la tua ex.
In alternativa, questo sogno potrebbe rappresentare una relazione immatura che potrebbe (o meno) descrivere la relazione che hai avuto con il tuo o la tua ex.
Sognare di vedere il proprio o la propria ex vestito da ospedale suggerisce che sei venuta/o a patti con quella relazione ed hai completato il processo di guarigione da essa.

IMBROGLIARE

Sognare di imbrogliare il tuo sposo, compagno o fidanzato suggerisce sentimenti di colpevolezza ed auto-tradimento. Potresti avere fatto un compromesso con le tue credenze o la tua integrità e/o stare sprecando la tua energia ed il tuo tempo in sforzi infruttuosi.
Sognare che il/la proprio/a compagno/a o sposo/a ti sta imbrogliando indica la tua paura di essere abbandonata/o. Potresti sentire una mancanza di attenzione nella tua relazione.

In alternativa, potresti sentire di non essere all'altezza delle aspettative di altri. Questa nozione potrebbe derivare da problemi di fiducia in se stessi. Questo sogno potrebbe anche indicare che stai inconsciamente cogliendo indizi sul fatto che il tuo compagno o la tua compagna di vita non è completamente sincere/a o non completamente impegnato nella vostra relazione.

Sognare di stare imbrogliando ad un gioco suggerisce che non sei onesto/a con te stesso/a.

SCUOLA

Questo tipo di sogno fa riferimento alla tua attuale "lezione di vita" e, se impari come interpretarlo, scoprirai in che modo stai progredendo. Pensa ad esso come ad un esame da superare!

Il nostro vero sé è la nostra anima e non il nostro corpo fisico. Tu sei uno spirito che sta facendo un sogno di fisicità e non il contrario. Non ti senti mai come se la tua vita fosse una recita e tu stessi recitando qualche parte che non comprendi neppure, talvolta sorprendendoti tu stesso delle tue azioni? Bingo!
Quando sogniamo, il proverbiale "velo di dimenticanza" che ci impedisce di "barare all'esame" viene sollevato e ci viene mostrato quale tipo di progresso stiamo o meno facendo e ci viene anche fornita una guida su cosa fare dopo.

Tuttavia, nella vita fisica abbiamo sempre il libero arbitrio e, se rifiutiamo ostinatamente di finire i nostri test, abbiamo il diritto di farlo – ma saremo costretti a ripeterli fin quando saremo promossi; ed ogni volta che li sfuggiremo, la volta successiva saranno ancora più spiacevoli, fin quando non saremo costretti a riconoscere la loro importanza per la nostra crescita.

Le cose che consideriamo di importanza vitale nella nostra vita fisica non sono minimamente importanti quanto la VERA ragione per cui siamo qui, che è di superare i nostri difetti in maniera da potere avvicinarci alla nostra Fonte/Potere Superiore. Non evitare di imparare la lezione o ti ritroverai a ripeterla ancora ed ancora nel corso di varie vite senza fare alcun progresso.

UNA CASA

Sognare una casa simboleggia un aspetto più vasto del tuo Sé e gli aspetti del Sé che formano il tutto. Ogni stanza si dice simboleggi un aspetto diverso del tuo Sé; ad esempio:

Un **ATTICO** simboleggia il tuo Sé Superiore, il tuo sviluppo spirituale ed il tuo progresso. Guarda gli altri simboli nell'attico del tuo sogno e cerca di valutare il loro significato. Fai attenzione anche alla sensazione che sperimenti in questo sogno… è di malinconia, di illuminazione o esattamente di cosa? Tutte queste cose sono per te degli indizi.

Una **STANZA DA BAGNO** simboleggia il bisogno di purificazione/eliminazione di qualcosa dalla tua vita che non sta funzionando o che è servito al proprio scopo ed ora e tempo di avanzare.

Una **CUCINA** simboleggia il bisogno o l'azione del fornire nutrimento o cibo al corpo/mente/anima… qualunque cosa stia "cuocendo" o sviluppandosi nella tua vita. Se il cibo è abbondante, hai quello di cui hai bisogno. Se la madia è vuota, è ora di andare a fare spesa per acquistare nuovo nutrimento e

tu hai bisogno di capire quello di cui c'è bisogno in questa "lista della spesa".

Una **SALA DA PRANZO** è simile ad una cucina ma ha più a che vedere con il bisogno immediato di fornire ed utilizzare il nutrimento e meno con la preparazione e l'immagazzinamento di questi beni.

La **STANZA PRINCIPALE O SALA** simboleggia la tua interazione quotidiana con gli altri e spesso in questa stanza ti appariranno in sogno altre persone. Ricorda che essi rappresentano aspetti di te stesso e non loro stessi (vedi PERSONE, sopra).

Le **STANZE DA LETTO** simboleggiano l'aspetto inconscio del tuo Sé, il riposo, i sogni, talvolta problemi sessuali nella tua vita.

Il **PIANO SUPERIORE** simboleggia l'aspetto della tua autoconsapevolezza spirituale o il Sé Superiore che detiene tutte le chiavi o la conoscenza riguardo al ruolo che stai recitando in questa vita e che ricerca sempre il tuo bene superiore, a prescindere da quanto possa sembrare altrimenti.

Lo **SCANTINATO O PIANO INFERIORE** simboleggia l'aspetto subconscio della tua mente che ha a che fare con le abitudini, vecchie capacità di affrontare le cose, l'automazione, l'ego. E' solitamente quella parte di noi stessi che ci fa sentire "divisi" tra il sapere che dovremmo fare una determinata cosa ed il finire inspiegabilmente a fare l'esatto contrario. I vecchi schemi di credenze e paure devono essere corretti, se è il caso.

Affrontali e superali e ti sentirai molto più in pace riguardo alla tua vita.

Il **PIANO TERRA** di una casa rappresenta la tua agenda quotidiana, quello che sta accadendo attualmente nella tua vita.

RIVISITARE VECCHIE CASE DELL'INFANZIA O PRECEDENTI segnala problemi che probabilmente stanno riaffacciandosi nella tua vita attuale ed hanno bisogno di attenzione, di essere analizzati e guariti, in maniera che tu possa andare oltre e non guardarti indietro. Se ti ritrovi a ripetere gli stessi vecchi errori o ad affrontare le stesse vecchie paure, è probabile che farai questo tipo di sogno.

Il **CORRIDOIO** simboleggia che hai raggiunto una zona che è necessario attraversare per andare dall'altra parte e potrebbe essere una strada stretta da attraversare con attenzione e consapevolezza. Se provi una sensazione di claustrofobia, potresti avere bisogno di espandere la tua consapevolezza – aprire la mente ad altre possibilità per completare questa fase del tuo viaggio.

Una **VERANDA** simboleggia forse la metafora dell'indecisione, come nel detto "sono ancora sulla veranda di quella decisione". Potrebbe simboleggiare l'essere contemplativi o non impegnati o appartati. Potrebbe essere qualcosa di totalmente diverso, come essere sulla soglia di un nuovo senso o una nuova estensione del Sé. Dipende dall'intero contesto del sogno. È la veranda davanti o dietro alla casa? E' schermata o aperta, in disordine o pulita, con o senza arredamento? Tutti questi dettagli si aggiungono al simbolismo generale.

COLORI

Gli esperti credono che quasi tutti sognino a colori. Se la maggioranza dei tuoi sogni riflette un particolare schema di colore, potrebbe avere qualche significato nell'interpretazione di quel sogno. Qui sotto sono elencati i colori principali e quello che potrebbero significare.

NERO

Il nero simboleggia ciò che è sconosciuto, inconscio, il pericolo, il mistero, l'oscurità, la morte, il lamento, odio o malizia.
Se nel sogno si prova una sensazione di gioia, il nero potrebbe implicare spiritualità nascosta e qualità divine.
Sognare in bianco e nero suggerisce che si ha bisogno di essere maggiormente obiettivi nel formulare le proprie decisioni. Potresti essere un po' troppo inflessibile nei tuoi processi mentali ed avere così bisogno di trovare un qualche tipo di equilibrio tra due visioni opposte. Prendi in considerazione i punti di vista e le opinioni di altri.
In alternativa, i sogni in bianco e nero sono segno di depressione o tristezza. Potresti sentire che non vi è abbastanza eccitazione nella tua vita.

BLU

Il blu rappresenta la verità, la saggezza, il cielo, l'eternità, la devozione, la tranquillità, la lealtà e l'apertura. La presenza di questo colore nel tuo sogno potrebbe simboleggiare la tua guida spirituale ed il tuo ottimismo riguardo al futuro. Tu possiedi la chiarezza mentale.
A seconda del contesto del tuo sogno, il colore blu potrebbe anche essere metafora dell'essere tristi.

MARRONE

Il marrone indica mondanità, praticità, comfort fisico e domestico, conservatorismo ed un carattere materialista. Il marrone rappresenta anche il terreno e la terra.

ORO

Questo colore riflette le tue ricompense spirituali, la ricchezza, la raffinatezza ed il miglioramento dell'ambiente che ti circonda.

VERDE

Il verde simboleggia un cambiamento positivo, buona salute, crescita, guarigione, speranza, vigore, vitalità, pace e serenità. E' simbolo anche dei tuoi sforzi per conquistare il riconoscimento e dare una base alla tua indipendenza. Denaro, ricchezza e gelosia sono spesso associate a questo colore.
Il verde scuro indica materialismo, inganno, frode e/o difficoltà a condividere. Hai bisogno di equilibrare i tuoi attributi maschili e femminili.

GRIGIO

Il grigio indica paura, terrore, depressione, cattiva salute, ambivalenza e confusione. Potresti sentirti emotivamente distante o distaccato.

ARANCIONE

L'arancione denota amichevolezza, cortesia, vivacità, socievolezza ed una natura espansiva. Potresti volere espandere i tuoi orizzonti e guardare a nuovi interessi.

ROSA

Rappresenta l'amore, la gioia, la dolcezza, la felicità, l'affetto e la gentilezza. In questo colore vi è anche l'implicazione dell'essere innamorati o della guarigione grazie all'amore.

PORPORA

La porpora indica devozione, capacità di guarigione, amore, gentilezza e compassione. E' anche il colore della regalità, della dignità e dei poteri psichici.

ROSSO

Indica l'energia grezza, forza, vigore, passione intensa, aggressione, potere e coraggio. Questo colore ha connotazioni profondamente emotive e spirituali.
Il rosso è anche il colore del pericolo, della vergogna, degli impulsi e dei bisogni sessuali. Forse hai bisogno di fermarti e pensare alle tue azioni.

BIANCO

Il bianco rappresenta la purezza, la perfezione, pace, innocenza, dignità, pulizia, consapevolezza, spiritualità e nuovi inizi. Potresti stare sperimentando un risveglio o avere una nuova visione della vita.

GIALLO

Questo colore ha connotazioni sia positive che negative. Se il sogno è piacevole, allora il giallo simboleggia l'intelletto, l'energia, agilità, felicità, armonia e saggezza.
D'altra parte, se il sogno è spiacevole questo colore rappresenta codardia e malattia. Potresti avere paura di prendere una decisione o di agire o potresti esserne impedito. Ne risultano numerosi ostacoli.

MORTE

Sognare la morte di qualcuno a cui si vuole bene suggerisce che ti manca un certo aspetto o qualità che la persona in questione incarna. Chiediti cosa rende quella persona speciale o cosa ti piace di essa. E' quella la qualità che ti manca nella tua relazione o nelle tue circostanze di vita.
In alternativa, essa indica che qualunque cosa quella persona rappresenti non fa parte della tua vita.

Sognare di morire simboleggia cambiamenti interiori, trasformazione, scoperta di se stessi e sviluppi positivi che stanno avvenendo dentro di te o nella tua vita.

Anche se sogni del genere potrebbero ingenerare in te sensazioni di paura ed ansia, non c'è motivo di allarmarsi e spesso vengono considerati un simbolo positivo. Sognare di sperimentare la propria morte significa solitamente che sono in vista per te grandi cambiamenti. Significa che stai andando verso nuovi inizi e ti stai lasciando dietro il passato.
Questi cambiamenti non implicano necessariamente un qualcosa di negativo. Metaforicamente, il morire può essere visto come la fine dei tuoi vecchi modi di pensare e di agire. Pertanto, il morire non significa sempre una morte fisica ma l fine di qualcosa.

Dal lato negativo, sognare di morire potrebbe rappresentare il tuo coinvolgimenti in rapporti profondamente dolorosi o non salutari e distruttivi. Potresti sentirti depresso o strangolato da una situazione o da una persona nella tua vita reale. Forse la tua mente è preoccupata per qualcuno che è ad uno stadio terminale di malattia o sta morendo.

In alternativa, potresti stare cercando di scantonare degli obblighi, responsabilità o altre situazioni.
In ultimo, a volte si sogna la propria morte in vite precedenti.

Vedere qualcuno che muore in sogno significa che i tuoi sentimenti per quella persona sono morti o che nel tuo rapporto con quella persona sta avvenendo un forte cambiamento o una forte perdita.
In alternativa, potresti volere reprimere quell'aspetto di te stesso che è rappresentato dalla persona morente.

AMORE/LUSSURIA

Sognare di essere innamorati suggerisce sentimenti intensi che si provano nella vita reale. Significa felicità e contentezza di ciò che si ha e della propria posizione nella vita. D'altra parte, potresti non avere abbastanza amore nella tua vita quotidiana. E' naturale desiderare una sensazione di appartenenza e di essere accettati.

Vedere una coppia che esprime vicendevolmente amore indica che ti attende molto successo.
Sognare che il tuo amico o la tua amica è innamorato/a di te potrebbe essere la realizzazione di un desiderio. Forse hai sviluppato dei sentimenti per questo tuo migliore amico o questa tua migliore amica e ti chiedi cosa provi lui o lei. Sei così preoccupato da questo pensiero che è inevitabile che esso trovi la sua strada nel mondo dei tuoi sogni.
D'altra parte, questo sogno potrebbe anche suggerirti che hai accettato determinate qualità del tuo migliore amico o della tua migliore amica e le hai incorporate nel tuo carattere.

Sognare di stare facendo l'amore in pubblico o in luoghi diversi fa riferimento ad un problema o ad un bisogno sessuale. Il tuo sogno potrebbe starti comunicando che hai bisogno di esprimerti più apertamente.
In alternativa, rappresenta le tue percezioni in merito alla tua sessualità nel contesto delle norme politiche e sociali. Potresti mettere in dubbio i tuo pensieri riguardo al sesso, al matrimonio, all'amore ed ai ruoli dei sessi.

Sognare lussuria suggerisce che in qualche aspetto della tua vita ti senti non gratificato.
In alternativa, hai bisogno di esercitare dell'autocontrollo!

ALIENI

Sognare di essere un alieno simboleggia la parte nascosta di te. La tua manifestazione come alieno potrebbe essere il tuo modo per sfuggire alla realtà. I sogni di questa natura simboleggiano anche le tue idee inconsuete e la tua fervida immaginazione.

Sognare di essere rapiti da alieni indica che hai paura di cambiamenti in ciò che ti circonda o di perdere la tua casa e la tua famiglia. Senti che il tuo spazio e/o la tua privacy viene invasa.

Vedere in sogno degli alieni significa che hai delle difficoltà ad adattarti al tuo nuovo ambiente. Ti senti "alienato" ed invaso. A livello psicologico, vedere degli alieni potrebbe rappresentare un incontro con un aspetto non familiare o negletto del tuo sé.

ANGELI

Vedere degli angeli in sogno significa una insolita agitazione nella tua anima. Gli angeli simboleggiano il bene, la purezza, protezione, conforto e consolazione. Fai grande attenzione al messaggio che gli angeli stanno cercando di trasmettere. Questi messaggi servono da guida verso un maggiore appagamento ed una maggiore felicità. Gli angeli possono apparirti in sogno come risultato di tue attività egoistiche o malvagie.

Vedere in sogno un angelo con in mano una pergamena indica un sogno altamente spirituale. Il tuo futuro e le tue mete diventano chiare in sogni di questo tipo. Il messaggio sulla pergamena è particolarmente significativo.

BAMBINI

Vedere in sogno dei bambini simboleggia le tue qualità infantili o un ritorno ad uno stato infantile. E' un'estensione del tuo bambino interiore durante un periodo di innocenza, purezza, semplicità ed attitudine spensierata. Potresti desiderare il passato e la possibilità di soddisfare desideri repressi e speranze mancate. Prendi del tempo per andare

incontro al tuo bambino interiore. Forse c'è qualcosa che hai bisogno di vedere crescere e di nutrire.

Sognare che i tuoi figli adulti sono ancora molto giovani indica che li vedi sempre come giovani e dipendenti. Vuoi sentirti indispensabile.

Sognare di stare guardando dei bambini senza che loro sappiano che sei lì è metafora di qualche conoscenza nascosta o talento latente che non hai riconosciuto.

Salvare un bambino indica i tuoi tentativi di salvare una parte di te stesso dalla distruzione.

PERSONE MORTE

Vedere dei morti in sogno avverte che sei influenzato da persone negative e stai frequentando la gente sbagliata. Potresti subire una perdita materiale. Questo sogno potrebbe essere anche un modo per risolvere i tuoi sentimenti nei confronti di coloro che sono defunti.

Vedere e parlare in sogno con il proprio defunto padre significa, qualora non sia una reale comunicazione con il defunto, che si sta per entrare in una transazione sfortunata o in un affare marcio. Pensaci attentamente prima di farlo.

Vedere la propria madre morta in sogno simboleggia la propria natura miserabile ed egoistica nei confronti di coloro che ti circondano.

Vedere i propri genitori morti in sogno potrebbe significare la paura di perderli o il tuo modo di affrontare tale perdita. Potresti desiderare di avere un'ultima occasione per salutarli.

Vedere in sogno parenti, fratelli, sorelle o amici orti ti predice che sarai ben presto chiamato a dare aiuto ed assistenza. Potrebbe anche significare che ti mancano e che stai cercando di rivivere le esperienze che hai avuto con loro in passato. Nel cercare di tenere il passo con il ritmo della tua vita quotidiana, i tuoi sogni possono fungere da solo sfogo nell'affrontare e risolvere la perdita di una persona amata.

Non temete le conversazioni con i cosiddetti "morti" in sogno. Se la comunicazione è da un solo lato, denota telepatia. Se entrambi vi partecipano, potrebbe essere un vero incontro di coscienze senza corpo.

INCIDENTI

Sognare di fare un incidente simboleggia un senso di colpa represso e che stai inconsciamente punendoti per questo.

Sognare un incidente d'auto simboleggia il tuo stato emotivo. Potresti avere profonde ansie e paure. Stai "guidando" te stesso troppo velocemente? Questo sogno potrebbe avvertirti di rallentare prima di andare incontro ad un disastro. Hai bisogno di pensare nuovamente o pianificare nuovamente il corso delle tue azioni ed immetterti in una strada migliore.

Sognare che qualcuno che si ama muore in un incidente indica che qualcosa nel proprio Sé non è più funzionale ed è "morto". E' anche simbolo della tua relazione con quella persona. Forse hai bisogno di lasciare perdere quella relazione.

I sogni di incidenti potrebbero anche rappresentare le tue chiare paure di trovarti in mezzo ad un vero incidente. Potresti semplicemente essere nervoso riguardo al guidare. Questo sogno potrebbe essere un chiaro avvertimento a stare attenti ad avvicinarti a dei veicoli.

Questa è, ovviamente, solo una lista generale parziale. Ogni singolo dettaglio del sogno potrebbe avere un qualche significato nascosto. Vi sono molti siti online in cui trovare informazioni sui dettagli specifici dei tuoi sogni e sul loro possibile significato.
Devi scoprire il collegamento tra tutte queste immagini ed il loro possibile significato. Questo processo è simile ad uno di quei "puzzles" in cui devi collegare i punti, che poi riveleranno l'immagine nascosta.
Psicologicamente, devi solo comprendere cosa ti sta specificamente comunicando questa rete di associazioni del sogno riguardo ai tuoi problemi e conflitti in questo preciso momento della tua vita.

Spesso, queste associazioni sono puramente motive; significa che puoi prendere una immagine grafica particolare del sogno, esaminare le tue reazioni emotive ad essa, guardare al tuo passato per ricordare le volte in cui hai provato le stesse emozioni, quindi chiederti in che modo queste situazioni del passato influenzano quello che sta accadendo ora nella tua vita.
I sogni ripetitivi indicano che stai continuando a non arrivare al punto riguardo al significato del sogno. Se non "ti svegli" al significato inconscio del sogno ma persisti a vederlo come un tuo bisogno inappagato, rimarrai bloccato nel tuo autoinganno.

Praticamente tutti hanno sperimentato un incubo durante la propria vita.

GLI INCUBI

I bambini, in particolare, sono portati ad avere incubi. Essi possono cominciare all'età di 3 anni e continuare fino ai 7-8 anni.
Anche le persone che soffrono di ansia possono sperimentare quelli che gli esperti chiamano "i terrori della notte". Si tratta spesso di una sorta di attacchi di panico che avvengono nel sonno. E' particolarmente difficile ricordare questo tipo di sogno, in quanto evoca immagini terrificanti che ben presto vengono dimenticate.

Nel mito poetico, l'Incubo è realmente "una piccola giumenta alta non più di 13 mani di una razza simile ai cavalli marmorei di Elgin: color panna, dalle fattezze ben definite, con una lunga testa, occhi blu, coda e criniera fluenti". I suoi rifugi, chiamati "tane della giumenta", "quando qualcuno si accosta ad essi in sogno, collocati in zone rocciose o tra i rami di enormi tassi cavi, sono costruiti con ramoscelli accuratamente scelti foderati con bianchi peli di cavallo e le piume di uccelli profetici e cosparsi delle ossa delle mascelle e le viscere di poeti".

In un mondo pagano di miti e di sacrifici di sangue, l'Incubo era una creatura crudele e temibile. La nostra attuale parola "*nightmare*" (incubo) deriva dall'Inglese medioevale *nihtmare* (da *niht*, notte, e *mare*, demone), uno spirito maligno che si credeva perseguitasse e soffocasse la gente nel sonno. E così, nel mondo odierno, quando parliamo di un incubo ci riferiamo ad un sogno spaventoso accompagnato da una sensazione di oppressione ed impotenza.

L’aspetto sanguinario dell’Incubo del mito, tuttavia, può fornirci un indizio riguardo agli incubi in generale perché, in termini psicodinamici, gli incubi sono le rappresentazioni grafiche delle emozioni grezze e primitive quali aggressività e collera che non sono state incorporate nella psiche conscia. Pertanto, tendiamo ad incontrare questi aspetti “minacciosi” della nostra vita inconscia come terrificanti immagini oniriche alla cui presenza ci sentiamo completamente impotenti.

Gli incubi sono piuttosto comuni durante l’infanzia perché quello è un periodo di sviluppo emotivo in cui si devono affrontare le emozioni più grezze e primitive quali, appunto, collera ed aggressività.

Sogni traumatici possono presentarsi anche come uno dei sintomi post-traumatici da stress (PTSD). Incubi ripetitivi ed invadenti in seguito ad un trauma spesso contengono temi simbolici che rispecchiano il trauma originale e si riferiscono a minacce alla vita, minacce di abbandono o morte o perdita di identità.
Pertanto, gli incubi traumatici devono essere trattati differentemente dagli altri sogni. Non basta semplicemente “sapere” intellettualmente quali sono le ragioni psicologiche per cui si sperimentano questi incubi. Un evento è traumatico perché disturba la propria precedente illusoria sicurezza di “sé” e così, per guarire da un trauma, bisogna prendere l’iniziativa di fare dei cambiamenti consapevoli nella propria vita per accomodare la rottura traumatica delle proprie illusioni sulla vita e l’identità.

Alcuni credono che gli incubi abbiano natura fisica. Edgar Cayce credeva che quegli incubi che portavano con sé l’incapacità di muoversi o di gridare indicassero solitamente

una dieta sbagliata. Per terminare gli incubi, cambia la tua dieta!

Abbiamo trovato online una tecnica che può aiutare la gente che soffre di incubi ricorrenti. Non è una panacea; è un trattamento che viene suggerito al fine di combattere gli incubi. L'idea è di usare questa terapia ogni notte fin quando non si smette di avere incubi. Si chiama "terapia della prova delle immagini". Questi sono i suoi passi:

1) Scrivi il testo dell'incubo. Racconta la storia, non importa quanto sia spaventosa, con i maggiori dettagli che ti è possibile ricordare.
2) Crea un nuovo finale per la storia dell'incubo e scrivilo. Stai tuttavia attento a creare un finale pacifico. Ricorda che l'incubo si basa su emozioni come la collera, che sono state provocate da un trauma. Lo scopo di un nuovo finale è quello di "addomesticare" le emozioni, non permettendo loro di sfogarsi nella violenza e nella vendetta.
3) Fai una prova della nuova versione della storia nella tua immaginazione ogni notte subito prima di andare a dormire. Fallo il più vicino possibile al momento del sonno senza pensare ad altro tra la storia ed il momento in cui ti addormenterai eccetto quanto al punto 4).
4) Esegui un esercizio di rilassamento immediatamente dopo la "revisione" dell'incubo, in maniera da dormire pacificamente. Puoi usare qualunque tecnica che ti sia familiare: meditazione, yoga, esercizi di respirazione, musica specifica per il rilassamento e la meditazione.

Il "cugino" dell'incubo è il sogno molesto, con immagini spiacevoli.

SOGNI MOLESTI

Non si tratta di veri e propri incubi; potresti chiederti cosa esattamente il tuo subconscio stia cercando di dirti.
Per prima cosa, questo tipo di sogno potrebbe essere un avvertimento inconscio. Forse stai in qualche modo tradendo te stesso, dimenticando qualcosa o non realizzando un potenziale. Ad esempio, persone di mezza età sull'orlo di un cambiamento nella carriera lavorativa potrebbero sognare di essere a scuola e di stare cercando un'aula che non trovano o potrebbero ritrovarsi in un'aula mentre stanno per dare l'esame finale ed accorgersi che hanno completamente dimenticato di partecipare alle lezioni per tutto l'anno. Pertanto, la sensazione di panico nel sogno fa riferimento alla reale sensazione di panico sperimentata nella vita conscia e riguardante un eventuale fallimento nella propria carriera attuale.

Secondariamente, i sogni potrebbero essere un avvertimento basato sul senso di colpevolezza. Immagina, per esempio, di appropriarti indebitamente di soldi appartenenti alla banca per cui lavori; comincerai a sognare ladri che irrompono nella tua casa.

Insomma, questo tipo di sogno è semplicemente una rappresentazione di qualcosa di simile alla ferita fisica o morale che stai infliggendo tu stesso a qualcun altro. Spesso si ritrova la stessa dinamica negli incubi dei bambini: nella loro vita da svegli, spesso sperimentano sentimenti di collera verso i genitori, pur mancando della capacità cognitiva di esprimere apertamente questi sentimenti; pertanto, in un senso di colpa inconscio, questa rabbia si ritorce contro loro stessi sotto forma di spaventosi incubi.

Come terza cosa, questo tipo di sogno potrebbe essere un'allusione ad un trauma represso. Come ho già detto, gli incubi spesso accompagnano il dolore emotivo di un evento traumatico sperimentato da adulti. Ma, se un trauma infantile viene represso, i sogni riflettenti l'intensità emotiva del trauma possono continuare per tutta la vita – come compulsione ripetitiva - fino a quando il trauma stesso non sarà riportato alla coscienza e guarito.

Infine, questi sogni possono essere premonizioni psichiche. E' un fenomeno raro ma accade ad alcune persone.
Il consiglio migliore che possiamo dare in merito a questi tipi di sogno è semplicemente di ignorarli. Puoi cercare di analizzare le immagini che vedi ma molto probabilmente questo non ti fornirà le risposte di cui hai bisogno.

CONCLUSIONE

L'analisi e l'interpretazione dei sogni non è la scienza mistica che sembra essere. E' semplicemente il ricordare i propri sogni, quindi comprendere cosa il proprio subconscio sta cercando di comunicarci in merito alla propria vita ed a cose che potrebbero accadere.

Dovresti sempre ricordare che l'analisi dei sogni è semplicemente una interpretazione di essi, non una risposta definitiva per tutto quanto ti "affligge", per così dire.
Se hai dei problemi importanti, ti suggeriamo di cercare l'aiuto di un professionista. Puoi tuttavia fare attenzione ai tuoi sogni e riportarli al tuo terapeuta per aiutarlo a comprendere i tuoi problemi.

I tuoi sogni riguardano solo te. Possono rappresentare tutto ciò che è buono in te e tutto quello che hai bisogno di migliorare. Quando comprendi meglio i tuoi sogni, puoi comprendere meglio te stesso.

Dormi bene!!

Per fare ricerche per questo libro sono stati usati i siti seguenti:

www.dreammoods.com
www.wiki.ehow.com
www.dreamemporium.com
www.near-death.com
www.about.com

© Elfi Edizioni

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere usata o riprodotta in alcun modo ed in alcun luogo, compreso l'uso in Internet, senza il permesso scritto della Elfi Edizioni eccetto in caso di recensioni librarie o brevi passaggi riportati in articoli, citando la fonte.
Nota: quanto descritto in questo libro non è consigliato quale sostituto di appropriata terapia medica. Assicuratevi di consultare un medico prima di provare diete o qualunque delle ricette e dei consigli di questo libro. L'Editore non si assume alcuna responsabilità per eventuali danni causati dall'uso di erbe, cibi, cure e/o ricette descritti in questo libro.

Traduzione, impostazione grafica interna ed impaginazione: L.Milani Venturi
Copertina: G.Venturi
Immagini interne e di copertina tratte da Microsoft Office, Corel Draw, Microforum Italia, immagini in public domain